

ཆན་ཅིག་ཤེས་ཕྱི་དཔེ་ཆགས།

ཁྲེལ་གྲུ།

ཕྱུ་ཅིན་ཁའེ་ལིས་བརྩམས།



འཇིགས་པ།

ལུ་ཁྱུ་ཅིན་ཁའེ་ཡིས་བཙུམས་པ།
ལས་དང་ལེན་དང་གསང་བདག་གིས་བསྐྱུར་པ།



ཨི་རིགས་དཔེ་སྟན་ཁང་།

本书根据本社 1984 年 12 月第 1 版北京第 1 次印刷汉文版本翻译出版。

དྲིལ་འདྲི་ནི་འདྲི་གཞི་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གི་ 1984 ལོའི་ཟླ་ 12 པའི་པར་གཞི་ 1 པའི་པེ་ཅིན་གྱི་པར་ཐངས་

1 པའི་ཁྱི་ཡིག་གཞིར་བསྒྲུབ་ཏེ་བསྐྱར་ནས་བསྐྱུན་པ་ཡིན།

ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆ་གསལ།

ཁུ་མིག་

*

ལུ་ཁུ་ཅིན་ཁའི་ཡིས་བཅུ་མས་པ།

ལས་དང་ལེན་དང་སངས་བདག་གིས་བསྐྱར་པ།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པ།

དཔེ་སྐྱིག་འགན་འཁུར་པ། སང་གི

1984 ལོའི་ཟླ་ 12 པའི་པར་གཞི་ 1 པེ་བསྐྱིགས་པ།

1984 ལོའི་ཟླ་ 12 པའི་པེ་ཅིན་ལ་པར་ཐངས་ 1 པེ་བཀྲུབ་པ།

དྲིལ་རིམ་སྒྲིལ་ 0. 24

科学知识丛书

泉

(藏文)

卢金凯 著

刘大林、桑德 译

责任编辑：桑格

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：3 3/8

1984年12月第1版

1984年12月北京第1次印刷

印数：0001—3,000册 定价：0.24元

书号：M 13049(3)16

《ཆུན་ཤིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆ་གསུམ་》ཆེ་མ་ཚིག་ལྷ་མོ་ན་
ཆུན་ཁང་གི་ཁོངས་མིའི་མིང་ཐོ་

ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

ཀྱང་ཏཱ་ཏཱ་ཏཱ་

དབྱེན་ལེ་ཏཱ་

ཞིན་ གྱི་

པེན་ ཏཱ་ ལུ་

ཀྱང་ ཀྱང་

ཏཱ་ མ་ ཀྱང་

ཆུ་ཅིང་ཆུང་

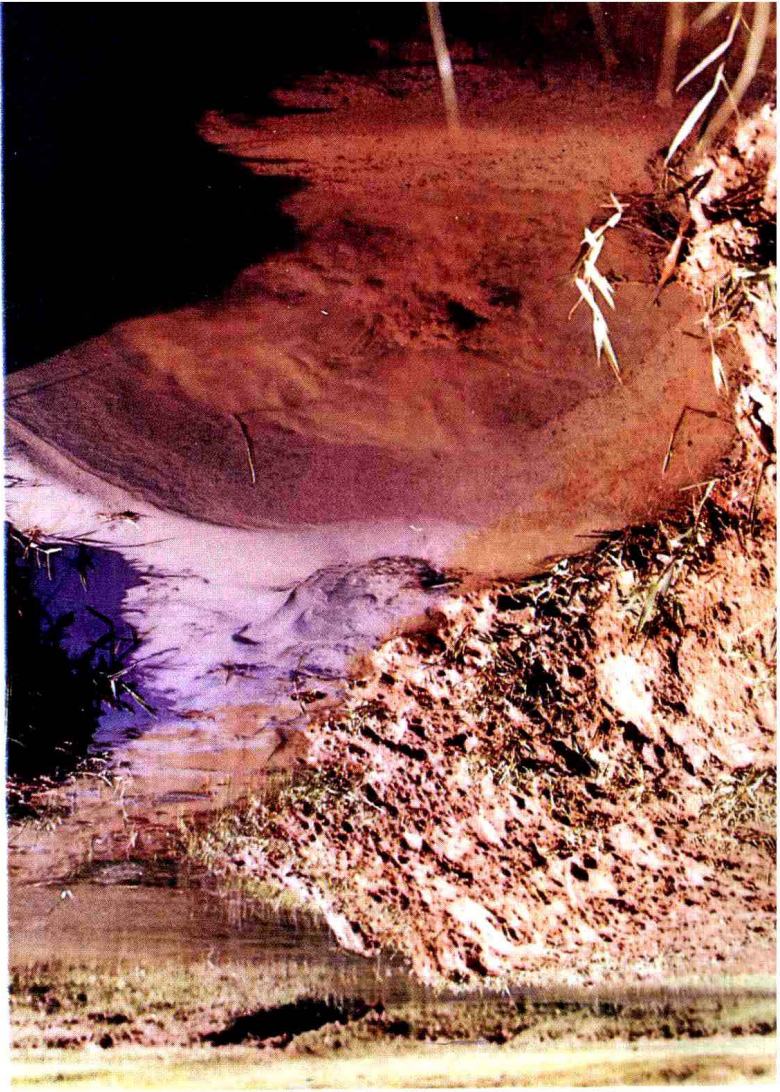
ཀྱང་ ཅིང་

ཐེན་ཐེན་ཐེན་

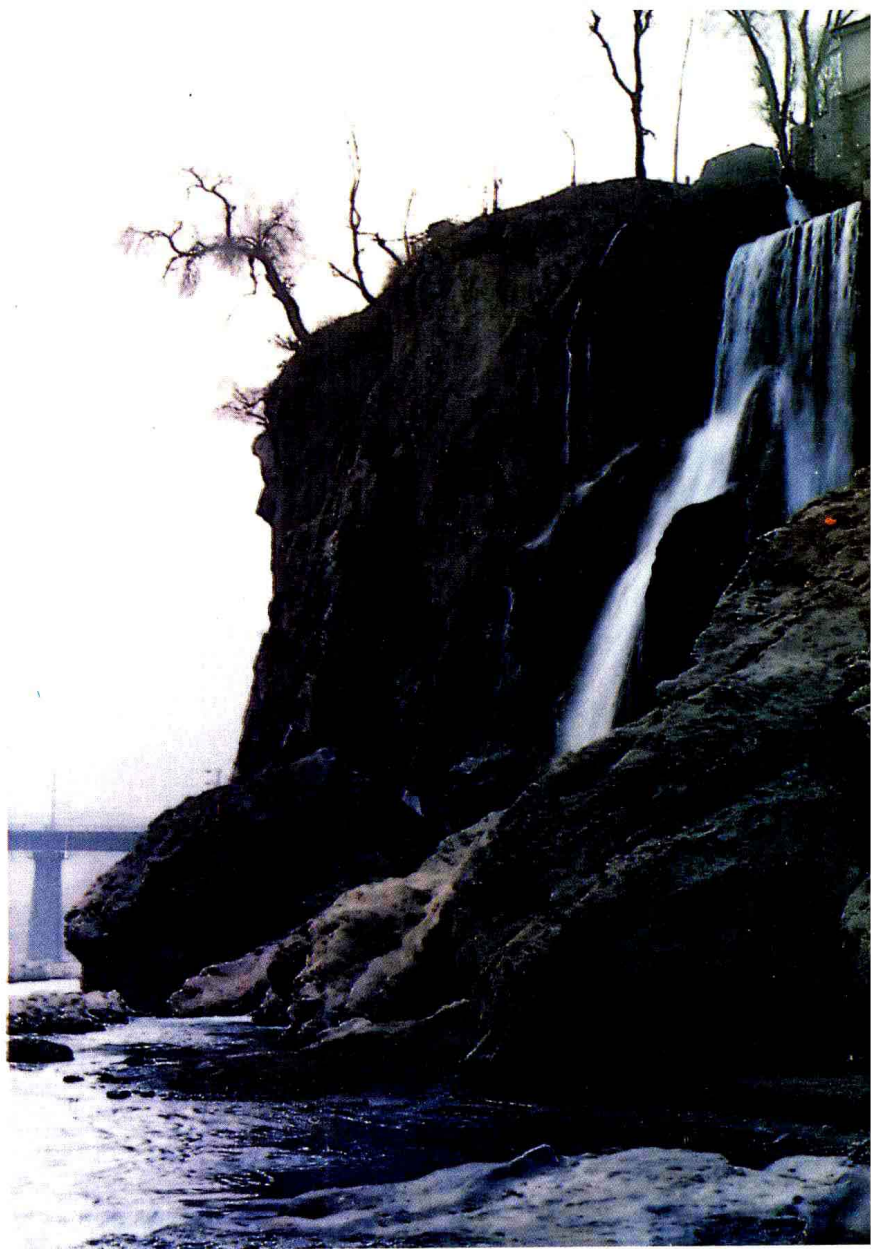
ལུ་ཀྱི་ཀྱང་



ལྷོ་ཅན་ཏ་ཐེན་གྱི་གས་སྤྲུལ་ཏུ་མིག



இருக்கிறார். இது ஒரு காலத்திலிருந்து



ཧན་ཞི་ལྷ་མ་སྐྱ་ལག་མཐོ་ཆུ་མལ



ཏན་ཞིང་མིང་ལུས་ཀྱི་མེག

ཀྱུན་འཕྱར་ཀྱི་མེག



ནང་དོན་གནད་བཅུ་ལྔ།

《ཁུ་མིག》ཅེས་པ་འདི་ནི་《ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆོགས་》ནང་གི་དེབ་ཅིག་...
ཡིན་ཞིང་། དེབ་འདིའི་ནང་རྒྱད་རིམ་ལྟར་པའི་སྐོར་ནས་ཁུ་མིག་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་སྣ་
ཆོགས་རོ་སྟོད་དང་། མི་རྒྱུས་ཀྱིས་སེམས་ཞིབ་བྱེད་འདོད་པའི་གནད་དོན་མཚར་པོ་
མང་པོ་དཔེར་ན་ས་འོག་གི་བྲག་རྩོམ་གས་སྤྲུམ་དང་བྲག་རྩོམ་བཞུས་ཁྲུང་ལས་ཁུ་...
འཕྱར་ཡོང་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ། ཁུ་མིག་དང་རྒྱ་མཚན་གཉིས་ས་འོག་ནས་
འབྲེལ་ཡོད་དམ། ཁུ་མིག་འགའ་ཞིག་ནས་རྒྱང་ས་ལུ་ཐོན་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་
ནམ། ཁུ་མིག་འགའ་ཞིག་ནས་ཉ་ལ་སྐགས་པ་ཐོན་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ་སྟེ་
ཉ་བུའི་གནད་དོན་སྐགས་ལ་ལན་བརྒྱུ་ཡོད་པར་མ་ཟད། རང་རྒྱལ་གྱི་ཁུ་མིག་གསལ་
ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཡང་གསལ་བཤད་རགས་ཅམ་བྱས་ཡོད། དེབ་འདིའི་ཆོག་སྟོར་
བདེ་ཞིང་འབྲི་སྤངས་ལེགས་པར་མ་ཟད། དཔེ་རིས་མི་ཉུང་བའང་བཅུག་ཡོད་པས།
སློབ་ཁྲ་འབྲིང་རྒྱང་ནས་ཐོན་པའི་ཤེས་ཚད་ཡོད་པའི་སློག་པ་པོས་བལྟས་ཆོག་པ་དང་།
སློབ་ཁྲ་འབྲིང་བའི་དགེ་ཆན་ཆོས་སློབ་ཁིད་ལ་སློག་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་དབྱེད་གཞི་བྱས་...
ཆོག་པར་མ་ཟད། བྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་སློབ་ཁྲ་འབྲིང་རྒྱང་གི་སློབ་ཁྲ་གི་ཟུར་ལྟ་
དཔེ་དེབ་ཀྱང་བྱས་ཆོག།

མེད་གཞི།

ང་ཚོས་《ཆན་རིག་གིས་བུ་དཔེ་ཚོགས་》འདི་ཙམ་སྤྲིན་བྱས་པའི་་་་
དམིགས་ཕུལ་ནི། ཏང་གི་འགྲུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་གྲོང་ས་བརྒྱུ་གཉིས་པས་
བརྟན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་བསམ་པའི་
དཔལ་ཡོན་འཛུགས་སྐྱུན་བྱེད་རྒྱུའི་སྒོར་གྱི་མང་བྱ་ལག་ལེན་དང་དོན་འཁྱོལ་
བྱེད་རྒྱ་ཆེ། རྒྱ་བྱེད་མང་པོས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་མི་དམངས་མང་ཚོགས་
སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་གཞིན་ནུ་དང་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཆན་རིག་གིས་བུ་
དཔེ་བསྐྲགས་དང་བྱེད་ཀྱི་དང་། རྒྱུན་དུ་མ་ཤོང་བའི་རང་བྱུང་
གི་གནས་ཚུལ་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིམ་འགྱུར་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་་་་
ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་འབྲེལ་བ་གདུགས་ཏེ། རྒྱ་བྱེད་སྒོག་པ་པོ་
ནམས་ཀྱི་སྒོ་སྒོ་འབྱེད་བྱུང་བ་དང་། སྒོག་པ་པོ་ནམས་ཆན་རིག་གི་བདེན་
དོན་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུར་སྒྲོ་སེམས་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

ང་ཚོས་དེ་འདྲུན་དེ་ལྟར་བཅངས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཆེད་མཁས་དང་་་་
ཆན་རིག་བྱེད་ཀྱི་ཙམ་ཡིག་གྲུབ་འབྲས་མོལ་བའི་ཙམ་པ་པོ་ཁག་་་་་
གཅིག་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་དཔེ་ཚོགས་འདི་ཉིད་ཙམ་སྤྲིན་བྱས་ཤིང་།
ཙམ་སྤྲིན་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོས་སྒྲོ་སེམས་རབ་དུ་འཁོལ་བའི་རང་ནས་ཕྱག་
ལས་གནང་བར་མ་ཟད། བྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་བྱེད་ཚོས་ལ་
གཞིགས་ནས་སྒོག་པ་པོ་ནམས་ལ་ཅུ་བའི་ཆན་རིག་གིས་བུ་ཁག་གཅིག་དོ་་་
སྤྲོད་གནང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་པར་རིས་དང་འབྲེལ་ནས་གོ་བདེ་པོའི་ཆོག་

གི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་ཡོད་རིག་གཞུང་ཆན་ཁག་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གསར་པ་...
དང་། ལྷ་བ་གསར་པ། སྐབ་འབྲས་གསར་པ་བཅས་མཚན་གང་སྐབ་གནང་
ཡོད།

དཔེ་ཚོགས་འདིའི་སྐྱོག་པ་པོ་གཙོ་བོ་ནི་སྐབ་རྒྱུ་མཐོ་རིམ་དང་...
སྐབ་འབྲིང་དམའ་རིམ་གྱི་རིག་གནས་རྒྱ་ཆད་ཡོད་མཁན་བརྗོད་པ་དང་།
ཞིང་པ། འབྲོག་པ། གཞོན་ནུ་དང་ལོ་རྒྱུད་། སྐབ་རྒྱུ་མཐོ་རིམ་དང་
སྐབ་འབྲིང་དམའ་རིམ་གྱི་སྐབ་སྐྱུག་བཅས་ཡིན་ཞིང་། སྐབ་སྐྱུ་རྒྱུ་འབྲིང་
གི་སྐབ་ཁྲིད་དཔེ་དེབ་ཀྱི་དབུད་གཞི་དང་སྐབ་གསལ་སྐྱོག་དེབ་ཀྱང་བྱས་...
ཆག

དཔེ་ཚོགས་འདིའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་གནམ་རིག་དང་། སའི་རིག་པ།
སྐྱེ་དངོས་རིག་པ། སྐྱེ་ཚོགས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་བྲུབ་ཁོངས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་
ལྷན་ཅུ་ཐམས་པ་རྩམ་སྐྱོག་བྱས་ཏེ། ཟླ་དང་། སྐྱོག་པོ། བོད། ལྷ་ལྷར།
ཏ་སག བཟོ་ཞུ་བཅས་ཡིག་རིགས་དྲུག་གི་ཐོག་ནས་དཔེ་སྐྱུན་བྱེད་རྒྱ་
ཡིན།

དཔེ་ཚོགས་འདིའི་རྩམ་སྐྱོག་དང་དཔེ་སྐྱུན་གྱི་ལས་ཀ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་མི་
རིགས་དོན་གཙོད་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དང་ཀྱང་གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་...
སྐབ་སྐྱུན་འག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལས་ཀ་དངོས་སུ་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་
གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་བྲུབ་གདལ་ལས་དོན་ཤུའུ་དང་། ཀྱང་གོ་ཆན་
རིག་བྲུབ་གདལ་རྩམ་རིག་གསར་རྩམ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་
ཁང་། ཆན་རིག་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཆན་རིག་བྲུབ་གདལ་རྩམ་རིག་དཔེ་སྐྱུན་
ཁང་། ས་གནིས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཀྱང་གོ་ལོ་རྒྱུད་བྱིས་པའི་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
ལེ་ཅིན་གནམ་རིག་ཁང་། ལེ་ཅིན་རང་བྱུང་དངོས་མང་འབྲེལ་སྐྱོན་ཁང་།

གྲུང་དབྱི་སྐྱོན་རིག་པརྟག་དབྱུང་ཁང་། རྒྱལ་ཁབ་གནམ་གཤིས་ཁང་། དེ་
 ཅིན་ཆན་རིག་སྒྲིབ་གསེའི་སྒྲིབ་པརྟག་པོ་གྲུ་སྐྱེས་སྤེལ་ཆན་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུ་
 རྒྱར་ཤུགས་ཆེན་གནང་བར་བརྟེན་ང་ཚོས་མཆམས་འདིར་གོང་གསལ་གྱི་སྤྲི་
 ཆན་དང་ལས་ཀ་འདིའི་ནང་ཞུགས་པའི་ཙམ་པ་པོ་དང་སྒྲི་མཐུན་རྣམས་ལ་
 རྟིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

གངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དངོས་ལ་གཞིགས་ཏེ་
 དཔེ་ཚེགས་འདིའི་རིགས་ཙམ་སྒྲིག་བྱེད་པ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་པས་ཉམས་
 རྒྱང་མེད་པའི་དབང་གིས་སྒྲིན་ཆ་དང་ནོར་འཁྲལ་ཡོང་ངེས་ཡིན་གཤིས་
 རྒྱུ་པ་པོ་དང་ཆེད་མཁས་རྣམ་པས་དག་བཅས་དང་སྒྲིན་བརྗོད་གྱི་དགོངས་
 འཆར་རི་ཡོད་ལྟག་པོར་སྦྱོལ་བའི་རེ་བ་ཞུ།

《ཆན་རིག་གཤིས་བྱའི་དཔེ་ཚེགས》

ཙམ་སྒྲིག་ཁྱུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ནས།

1984 ལོའི་ཟླ་ 8 ཚེས་ 30 ལ།

དཀར་ཆག

དེབ་འགོ་ལ་བརྫོད་པའི་གཏམ།	1
དང་པོ། རྒྱ་མིག་ནི་གང་འདྲ་ཆགས་པ་ཞིག་རེད།	4
(1) ས་འོག་གི་རྒྱ་མིག་དེའི་འབྲུང་ཁུངས་རེད།	4
(2) རྒྱ་མིག་ཆགས་ཚུལ།	7
གཉིས་པ། རྒྱ་མིག་གི་ཁྱིམ་རྒྱུད།	12
(1) མར་འགྲིལ་རྒྱ་མིག་	12
(2) ཡར་འཕེལ་རྒྱ་མིག་	13
གསུམ་པ། རྒྱ་མིག་ནི་ཐོན་ཁུངས་ཅ་ཆེན་ཞིག་རེད།	22
(1) ཅན་བཞི་འཇུགས་སྐྱོན་བྱེད་སྐབས་རྒྱ་མིག་གི་ཕན་ཐུགས། ...	22
(2) གཏོར་ལྗན་རྒྱ་མིག་གིས་སྐྱོན་བཅོས་བྱེད་ཐུབ།	28
(3) རྒྱ་ཆན་གྱི་སྤྱད་སྤོང་གྱི་ཆེན་པོ་ཡོད།	32
(4) རྒྱ་མིག་གྲགས་ཅན་ཡོད་པའི་སར་རྩ་མཆོག་བཟུང་ཅི་ འབྲུང་བར་རེས།	34
(5) རྒྱ་མིག་ནི་ཁོར་ལྷག་མངོས་རྒྱན་སྤྲུལ་པར་མེད་དུ་མི་ ཐུང་བའི་ཆ་རྒྱན་ཞིག་ཡིན།	37
(6) རྒྱ་མིག་ལ་བརྟེན་ནས་ས་འོག་གི་རྒྱ་རྟོད་ཐུབ།	42
(7) རྒྱ་མིག་སྤྱད་ནས་སྤྲོག་འདོན་པ།	44
(8) རྒྱ་མིག་གི་རྒྱན་ལྗན་མིན་པའི་འབྲུང་ཁྲོག་ལ་གཞིགས་ ནས་ས་འགུལ་གྱི་སྤྲོད་བཅོད་གཏོང་བ།	48
བཞི་པ། རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱུང་དུ་བསྟོད་བསྐྱེད་སྤྲུལ་སྤྲོད་	

པའི་ཚུ་མིག་གྲགས་ཅན།	51
(1) ཚུ་མིག་སྐད་གྲགས་ཅན།	52
(2) རྒྱ་སྐད་རབ་འཕེལ་གྱི་ཚུ་མིག་	76
ལུ་པ། ཚུ་མིག་ལ་སྤང་སྤྱོད་བྱེད་པ།	84
(1) ཚུ་མིག་བཤུད་སྤྱོད་ལོས་ཤིང་འཆམ་པ་བྱེད་དགོས།	86
(2) བཙུག་པར་བརྗོད་པ་ནན་གྱིས་བཀག་ནས་ཚུ་མིག་གི་ དཔལ་ཡོན་ལྷན་རིང་དུ་སྤྱིང་དགོས།	87
* * *	
དེབ་འདིའི་ནང་གི་ཆོག་གསུང་རྒྱུ་བཞོད།	90

དེབ་འགོ་ལ་བརྗོད་པའི་གཏམ།

རང་ཀླུ་གྱི་ག་ས་གར་ཆུ་མིག་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། ཆུ་མིག་ནི་མི་
དམངས་ཀྱི་འཚོ་བར་ཕན་ཚུན་གསུམ་པ་དང་། བཟོ་ཞིང་ཕྱགས་གསུམ་གྱི་ལས་
རིགས་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཡས་ཀྱི་ཆུའི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ལ།
འཚོ་བའི་ཁོར་ཕུག་མཛུས་པར་བརྒྱན་པའི་རང་བྱུང་གི་ཆ་རྒྱུན་མེད་དུ་མི་
རྒྱུང་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། རང་ཀླུ་གྱི་སྤྱོད་གསལ་ལྟ་སྤྱོད་སའི་སྤྱད་གསལ་
ཆེ་བའི་ཕྱལ་སྤྱོད་ས་སུ་ཕལ་ཆེར་ཆུ་མིག་གསུམ་ཅན་ཡོད། གནའ་རབས་ཀྱི་
མི་ཚོས་ཆུ་མིག་གསུམ་ཅན་ལ་བརྟུན་ར་མང་པོ་བྱས་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ཏང་
ཀྲོུ་ཁྲོང་ཁྱིེ་གྱི་སྤྱད་གསུམ་ཆུ་མིག་དང་གཡུ་འབྲུག་ཁོར་ཕུག་ཆུ་མིག་ལ་
“ཏྲུ་མཚོའུ་ཡི་མཚོག་གཉིས་” ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། གེན་ཅང་ཁྲོང་ཁྱིེ་གྱི་
དཀྱིལ་གྲང་ཆུ་མིག་གི་ཆུ་སྤྱད་དག་པོ་ཡོད་པས་“གནམ་འག་གི་ཆུ་མིག་ཡང་
དང་པོ་” ཞེས་པར་བརྟུན་པ་རེད། དེ་མིན་རང་ཀླུ་གྱི་སྤྱད་གསུམ་ཅན་གྱི་
ཨ་རག་མའི་ཐའེ་དང་། འབྲུ་ལུའི་ཉིང་ཁྲ། ཨ་རག་ཏྲུའང་། གོང་འབུལ་
ཨ་རག་སོགས་ཆང་མ་ཆུ་མིག་གི་ཆུས་བསྐྱལ་བ་ཤ་སྤྱད་ཡིན་པས་“ཆུ་མིག་
གསུམ་ཅན་ལས་རོ་མཚོག་བདུད་ཅི་འབྱུང་བར་ངེས་” ཞེས་པ་དེ་དངོས་ཀྱི་
གནས་རེད།

རང་ཀླུ་ལ་ད་དུང་ཆུ་ཚན་དང་གཏོར་ལྡན་ཆུ་མིག་མང་པོ་ཡོད་ཀྱི་
ཅིང་། དེ་ཚོ་ལུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་དང་གཙོང་ནད་གསུམ་གྱི་ཐད་ལ་རིན་

ཐང་མ་དམན་པ་ཡོད་པ་རེད།

ཡིན་ནའང་དུས་ལྷན་རིང་པོའི་ནང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་མིག་གི་ཆགས་...
སྤངས་ག་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེར་འགྱུར་ཐོག་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་
པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན། ས་འོག་གི་བྲག་དོན་གས་སྤྱབས་དང་བརྒྱས་ཁྲུང་
ལས་ཀྱང་མིག་འཕྱར་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ། ཀྱང་མིག་ཁ་ཤས་ཐོན་
པ་ཆེན་པོ་བྱུང་དུས་ཀྱང་སྐམ་མི་འགྲོ་བས་དེ་ནི་རྒྱ་མཚོ་དང་འབྲེལ་ཡོད་...
མེད། ཀྱང་མིག་ནང་དུ་“ལྷ”ཡོད་མེད། ཀྱང་མིག་ཁ་ཤས་ནང་ཆངས་ལྷ་ཐོན་
པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན། ཀྱང་མིག་འགའ་ཞིག་ནང་ནས་ཉ་སྟགས་ཐོན་ཡོང་
བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན། ཀྱང་མིག་འགའ་ཞིག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཆད་ཉ་ཅང་
མཐོན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ། ཀྱང་མིག་འགའ་ཞིག་གིས་སྤན་
བཅོས་གཏོང་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན། ཀྱང་མིག་ལ་ལ་མངར་ཞིང་བསལ་
བ་དང་། ལ་ལ་ཁ་དྲིག་ཆེ་ལ་དྲིང་ན་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ལ་སྟགས་
པའི་གནད་དོན་གསལ་པོ་རང་གེས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། རྒྱ་ཆེའི་སྟོག་པ་པོ་
རྣམས་ལ་ཀྱང་མིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཀྱང་མིག་...
གི་སྐར་གྱི་ཆན་རིག་བྱུང་གང་ལ་དུ་གཏོང་ཡས་གྱི་དེལ་བསྐྱགས་གྱི་ལས་ཀ་...
མདོ་ཅམ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་འདུག ཀྱང་མིག་འཕྱར་བ་དང་། ཀྱང་མིག་གི་
འགྱུར་ཐོག ཀྱང་མིག་གི་རྣམ་པ་སྟགས་གྱི་སྤང་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཆང་མ་སྤྱིར་
བཏང་གི་ས་གཤིས་དང་རྒྱུ་ལྡན་གནས་ལུགས་དང་ས་གཤིས་གྱི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་...
ཡིན་ལ། རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་སྤང་ཚུལ་སྤྱིར་བཏང་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་སྟབས།
ཡ་མཚན་རྒྱ་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད།

དང་གི་སྐབས་འདྲ་གཅིག་པའི་ཀྱང་ལྷ་ཆང་འཛོམས་ཀྱིས་ཚོགས་...
ཐངས་གསུམ་པ་འཛོམས་པ་ནས་བརྒྱུད་རྒྱ་ཆེའི་ཁྲོད་གསེབ་དང་འབྲོག་ཁུལ་